

La Sophrologie Seniors

- Mar. 10 et 17 mai 2022
- Jeu. 12 et 19 mai 2022

Deux créneaux disponibles
de 9h à 10h ou de 10h30 à 11h30

au Centre Socioculturel du Pays de Thann

**Animés par Dominique FRITSCH,
sophrologue**

Entrée libre

Sur inscription

Séances
de
découvertes

C'est quoi ?

Basée sur des techniques de relaxation, la sophrologie est une technique de développement personnel basée sur des exercices de respiration et de relâchement musculaire. Ces exercices de relaxation, réalisés sur chaise, permettent de travailler la mémoire, développer la vitalité et gérer le stress du quotidien.



Pas de moyen de locomotion ?
Possibilité d'être véhiculé par le CSC.
Nous vous cherchons et ramenons.

Plus d'informations et inscriptions

Centre Socioculturel du Pays de Thann, 13 rue Robert Schuman, 68800 THANN
03.89.35.71.20 - www.cscpaysdethann.fr - secretariat@cscpaysdethann.fr   